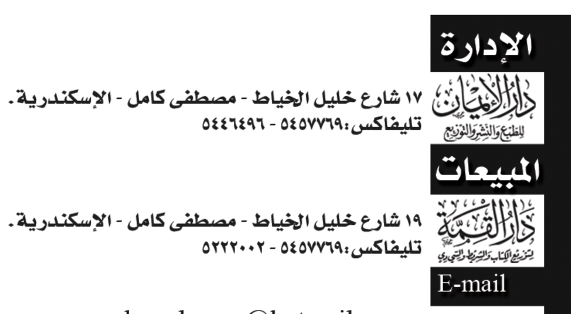
كَيفَ تذاكر بطريقةٍ علميّة



اسم الكتاب : كيف تذاكر بطريقة علمية
الأستاذ : عادل فتحي عبد الله
رقم الإيداع: ٢٠٢٠/٦١٣١٦.
نوع الطباعة: ١ لون .
عدد الصفحات: ٦٠.
القياس: ١٧X٢٤.

تجهيزات فنية:
مكتب دار الإيمان للتجهيزات الفنية
أعمال فنية وتصميم الغلاف أ / عادل المسلماني .





dar_aleman@hotmail.com

دار الإيمان المتحدة
أمام مستشفى الصوفي - أسفل مدارس اليمن الحديثة
مقابل بنك سبأ - شارع رداع - محافظة ذمار
جوال: ٧٧٥٣٠٩٩٣٥

كيف تذاكر بطريقة علمية

إعداد

عادل فتحي عبد الله

عفا الله عنه









الحمد لله على طلب العلم فقال عز وجل: ﴿ **وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا** ﴾ [1] .

ورفع شأن العلماء فقال تعالى : ﴿ **يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ** ﴾ [2] .

والصلاة والسلام على نبى العلم والإيمان محمد ﷺ الذى قال : « **من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً ، سلك الله به طريقاً من طريق الجنة** » [3] .

وعلى آله وصحبه ومن تبع نهجه واهتدى بهديه إلى يوم الدين .

وبعد :

فهذه رسالة إلى كل طالب وطالبة ، وباحث وباحثة ، إلى كل أب وأم ، إلى كل مهتم بأمر العلم والتعلم ، إلى كل من يتطلع إلى التفوق الدراسى بنزق وإلحاح ، ويرى فيه نهمته التى يستريح بعدها ، وهى تجيب عن بعض ما يدور بخلد هؤلاء جميعاً من أمور فحسب أنها من الأهمية بمكان لحصول ذلك التفوق المنشود ، ونسأل الله العلى القدير أن تنزل على القلوب نزول الوابل الصّيب على بلد طيب فيخرج نباته بإذن ربه ، وأن يعفو عن الزلات ويبارك فى الحسنات ويهدينا سواء السبيل ... آمين .

عادل فتحي عبد الله

غفر الله له ولوالديه وللمسلمين

---

(1) سورة طه الآية « ١١٤ » .

(2) سورة المجادلة الآية « ١١ » .

(3) رواه أبو داود .

الفصل الأول
من أجل تعلّم أفضل

دعوة الإسلام إلى العلم والتعلم :

الإسلام يحث أتباعه على العلم والتعلم ، وأول آيات الذكر الحكيم نزولاً على قلب محمد ﷺ : ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ ﴾ [(١)] .

وشعار أمة الإسلام قوله تعالى : ﴿ **إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ** ﴾ [(٢)] .

وقوله تعالى : ﴿ **يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ** ﴾ [(٣)] .

وقول نبيه ﷺ : « **من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً ، سلك الله به طريقاً من طرق الجنة ، وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضى بما يصنع** » [(٤)] .

وقوله ﷺ : « **باب من العلم يتعلمه الرجل ، خير له من الدنيا وما فيها** » [(٥)] .

ولا يفرِّق الدين الحنيف بين العلم الشرعى والعلم الحياتى الطبيعى ، قال

(١) سورة العلق الآية « ١ » .
(٢) سورة فاطرة الآية « ٢٨ » .
(٣) سورة المجادلة الآية « ١١ » .
(٤) رواه أبو داود .
(٥) رواه الطبرانى .

الله تعالى : ﴿ قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ﴾ [(١)] ، فقد دعى الإسلام إلى تعلم كل علم نافع ، قال ﷺ : « **الكلمة الحكمة ضالة المؤمن ، فحيث وجدها فهو أحق بها** » [(٢)] .

والتاريخ لا ينسى علماء المسلمين الأفذاذ الذين أناروا الدنيا بشمس العلم والمعرفة ، أمثال عالم الجبر الخوارزمى ، وعالم الطب ابن سينا ، وعالم الكيمياء ابن النفيس ، ومؤسس علم الاجتماع ابن خلدون ، وغيرهم ممن عزّبهم الدين والدولة حين كانت الأمم الأخرى تسبح فى بحار الجهل والظلمات ... .

بل اعتبر المسلمون الأوائل طلب العلم جهاد فى سبيل الله ، وكان الواحد منهم يسافر الأيام والشهور طلباً للعمل على يد العلماء الأفذاذ ...

وهذا أبو الدرداء رضي الله عنه الصحابى الجليل يوضح الصورة جالية فيقول : « من رأى أن الغدو فى طلب العلم ليس بجهاد فقد نقص فى رأيه وعقله » .

فما أعوزنا نحن المسلمين اليوم للعلم والعلماء فى عصر الإنفجار المعرفى وسباق المعلومات وغزو الفضاء،وسباق التسلح،والهندسة الوراثية ... ويعلم كل مطلع أن العالم حصّل من العلوم والمعارف فى العقد الأخير فقط من هذا القرن أكثر مما حصّله فى القرن كله وما حصله فى القرن الأخير هذا أكثر مما حصله فى تاريخ العالم منذ بدء الخليقة !! .

وما زلنا نهلل لكل سبق علمى يحققه أعداءنا ممن نهبوا ثروات الشعوب الفقيرة تحت مسميات مختلفة ، ونستورد « التكنولوچيا » ولا نأسف أننا لسنا من صُنّاعها !! ، لكن المستقبل – وإن بدت الصورة قاتمة – يبشر بالخير

---

(١) سورة العنكبوت الآية « ٢٠ » .
(٢) رواه الترمذى .

للمسلمين ، فالأمة اليوم خير من الأمس ، وما أُتيح لها اليوم من إمكانات للتقدم والرقى أفضل بكثير من ذى قبل .

اعلم أيها الطالب المسلم أن دينك يدعوك أن تكون رائداً فى مجال من مجالات العلوم الحديثة ، حتى تنفع نفسك ودينك ووطنك ، إن الأمة تحتاج إلى عالم فّذ ، ومفكر عملاق ، وطبيب حاذق ، ومعلم مثقف قدوة ، وصانع ماهر ، وغيرهم من الكفاءات العلمية ... هذا عصر التميز ولا مكان فيه للكسالى ، فالتطور العلمى يسير بسرعة مذهلة وإن لم نلحق به فستدور علينا كؤوس الردى نتجرعها ألواناً ولا نكاد نسيغها .

شروط التعلم الجيد :

يحدد علماء النفس للتعلم الجيد شروطاً ثلاثة تتلخص فى ثلاث كلمات : ... الدافع ... النضج ... الممارسة ... .

١ - الدافع :

إن توفر الدوافع المناسب لدى المتعلم للتعلم أمر لا شك يجعل المتعلم لا يألوا جهداً فى تحصيل العلوم والمعارف والصبر على لأوائها ، لهذا كان الحديث أولاً عن دعوة الإسلام إلى العلم والتعلم ، ليعلم كل طالب أهمية العلم والتعلم وتتوفر لديه الرغبة الملحة فى التعلم ، وصدق الشاعر حين قال :

العلم يبنى بيوتاً لا أساس لها
والجهل يهدم بيت العز والشرف

وهنا لابد أن نفرق بين النية والأمنية !! ...

كثير من الطلاب لديه الرغبة فى التعلم وهو ما نسميه « النية » لكن كثيراً ما تقف حدود هذه الرغبة على كونها رغبة فقط « أمنية » ليس أكثر ، ولن

يستطيع الطالب تحصيل العلم والمعرفة طالما لم تتحول هذه الأمنية إلى نية صادقة وعزيمة قوية ، وهمّة عالية ، وهذه النية وتلك العزيمة هى التى يجب أن تبحث عنها أيها الطالب من نفسك ، وتحاول أن تزرعها فيك إن لم تكن لديك.

قف مع نفسك وقفه ، واسأل نفسك وأجب بصدق ، هل تريد أن تتعلم فعلاً ؟!!! ، لماذا ؟ ماهو هدفك فى الحياة ؟!! ، ماذا تريد أن تكون فى المستقبل ؟!!! ، لابد من تحديد الهدف وبدقة ، لابد أيضاً من مقاومة النفس والتغلب على حبها للدعة والراحة والكسل .

إننى أدعوك إلى حب العلم والمعرفة بل والشغف بهما ، فهذا سبيلك إلى النجاح والتفوق ، قد تقول لى : إننى لا أحب مادة كذا ... أنا معك ليس منا من يحب كل الفروع من العلوم المختلفة ، بل المادة الواحدة قد نحب أجزاء منها أكثر من الأخرى ، ولكن اعلم هذه الحقيقة« لن يتعلم بحق من لم يتعرض لما لا يحب» !!! .

وكم من مادة كان كثير منا لا يحبها ثم أصبحت بعد ذلك أحب فروع العلم إليه ... تعرف على المادة شيئاً فشيئاً فسوف تحبها ... وإن لم تستطع أن تحبها فيجب أن تحبها بعقلك لا بقلبك لأنها ستكون سبباً لحصولك على النجاح والتفوق ... وهو ما تحبه بلا شك .

هل تعرف لماذا حصل زميلك على المرتبة الأولى فى الفصل ولم تحصل عليها ؟!! ، قد لا يكون أكثر منك ذكاءاً ، أو أنه تعلم شيئاً بطريقة أفضل من الطريقة التى تعلمتها ... قد يكون السبب فى الفرق بين الهمة والنشاط عنده وعندك .

القوى من قويت إرادته ، والضعيف من ضعفت إرادته ... وحديث رسول الله ﷺ يشير لهذا المعنى : « ليس الشديد بالصرعة ، ولكن الذى يملك نفسه عند الغضب » .

٢ - النضج :

لكى يتعلم المرء علماً معيناً لابد أن يناسب هذا العلم قدراته وإمكاناته ، وإذا جئت إلى أحد تلاميذ المرحلة الإبتدائية وطلبت منه أن يكتب لك موضوعاً عن [الأخلاق وأثرها فى بناء المجتمعات] مثلاً فلن يستطيع ، فهو لا يدرك هذه المعانى ، بينما يستطيع وبطلاقة أن يصف لك حديقة الحيوان ويكتب موضوعاً شيقاً عن زيارة لها .

ولن نخوض فى هذا الموضوع كثيراً ، فواضعوا المناهج خبراء تربويون يدركون تماماً هذا الأمر ، ولكن ما نريد أن نركز عليه هنا هو أنه كما هو معروف أن العلوم التى ندرسها أكثرها تراكمية ... يبنى بعضها على بعض ، فإذا أهملت أيها الطالب فى جزء من المادة فإنك لن تحسن الباقى حيث أن يعتمد على معرفتك بأوله ... .

وهذا يدعوك إلى الإهتمام بالمادة فى مراحلها المختلفة ، وعدم إهمالها أو أن تظن أن هذه السَّنة غير مهمة فلا تهتم بها ، وتهتم بما بعدها وأنت لا تعلم أن تفوّقك فيها هو طريق للتفوق فيما بعد بإتقانك لما يبنى عليه ، فهذه السنة بمثابة أساس يبنى عليه علم السنة القادمة ... وهكذا .

وقد يسأل سائل وما علاقة ما ذكرناه آنفاً بعملية النضج ؟! .

نقول : إن النضج نوعان ... نضج عضلى ، ونضج عقلى [١] .

(١) طبعاً هناك أنواع أخرى من النضج مثل النضج العاطفى ، والنضج الإجتماعى وغيرهما ، وما تعرضنا له هو ما يخص موضوعنا ... .

والنضج العضلي : هو قدرة الإنسان العضلية المادية على التعلم ، فالطفل مثلاً فى سن السنوات الثلاث الأولى لا يستطيع أن يمسك القلم بطريقة صحيحة ويكتب !! حيث أن عضلات يده لا تساعده على ذلك ، لأنها لم تصل إلى مرحلة النضج المناسبة لهذه العملية .

أما النضج العقلي : عدم قدرة الطالب العقلية على استيعاب مالديه من معارف أو معلومات ، كما بينا فى صدر الحديث عن النضج ، والطالب الذى يهمل أساسيات المادة ويريد أن يذاكر من مرحلة لاحقة يكون النضج العقلى لديه عن هذه المادة غير مكتمل ولا يستطيع استيعاب ما يقرأه ، لأن مثله مثل من يريد أن يبنى بيتاً من غير أساس ، أو أن يبنى الدور الثانى قبل الأول الذى لم يؤسس ، فإذا وجدت شيئاً صعباً لا تفهمه ، فاعلم أنه ربما يكون هناك ما كان يجب أن تتعلمه مقدمة لهذا الشيئ من قوانين أو قواعد سابقة قد تكون نسيتها ، فاعرض ذلك على معلمك فإنه سوف يساعدك فى الوصول إلى الحقيقة .

والشيئ بالشيئ يذكر إن بعض الطلاب يصيبهم الإحراج من سؤال المعلم أو عرض مشكلاتهم الدراسية عليه ، وهذا يكون سبباً فى تأخرهم الدراسى وأقول لمثل هؤلاء : لا يستحى أحدكم أن يسأل معلمه إذا وجد ما يصعب عليه فهمه ، أو وجد مشكلة دراسية تواجهه ، فالمعلم هو أقدر إنسان على فهم الطالب الذى أمامه ، ليس ذلك من الناحية الدراسية فقط بل من الناحية النفسية أيضاً ، وتذكر أيها الطالب هذه الحكمة :

[العلم يضيع بين شيئين ... التكبر ... والحياء ...] .

٣ - الممارسة :

سألت أحد التلاميذ ذات مرة : هل تستطيع أن تقود هذه الدراجة ؟ .

أجاب بكل بساطة : نعم ، فسألته مرة ثانية – سؤال آخر – هل قمت بقيادتها من قبل ؟ ، قال : لا ، واستطرد قائلاً : ولكن أرى زملائى يقودونها وليست من الصعوبة بمكان ... أعطيته الدراجة ليقودها ، فلم يستو عليها جالساً حتى وقع بها ...!!! .

وكان هذا كافياً أن يأخذ درساً فى أن التعلم يحتاج إلى ممارسة ، وطالما أن هناك ممارسة فلابد أن يكون هناك أخطاء ، ولكن هذا لا يعنى الملل أو اليأس من التعلم نتيجة كثرة الأخطاء ، كما لا يدعو إلى عدم الثقة بالنفس فإن عدم الثقة بالنفس معول هدم للعملية التعليمية ، فمن لم يخطأ لن يتعلم الصواب .

ونريد هنا أن نركز على أمر نحسب أنه من الأهمية بمكان ، ألا وهو الجودة والإتقان فى ممارسة التعلم ، فقد تعودنا فى عملية التعلم عدم الإتقان ، فالطالب حين يذاكر فإنه يذاكر بسطحية ، وحين يحفظ شيئاً ما يحفظ حفظاً متعتعاً ، أقول : إنه لا يوجد شيئ يسمى « حفظ مكسر » فإما أنك تحفظ أو لا تحفظ ، تعود الجودة والإتقان فى عملك .

دينك يدعوك إلى الإتقان ، يقول رسول الله ﷺ : « **إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه** » ، ومشكلتنا أننا لم نتعود الإتقان فى العمل ، وهذا من أسباب تخلفنا ، وشاع على ألسنة كثير من الناس كلمة « أنت حنبلى » [١] ، حتى قل من يحصل على الدرجة النهائية فى أى اختبار من

---

(١) كلمة يقولها الناس لمن يهتم بالعمل حتى آخره ، ويحاول إتقانه قدر استطاعته وهى نسبة إلى مذهب الإمام / أحمد بن حنبل – رحمه الله – وناتجه عن فهم خاطئ بتشدّد ذلك المذهب فى الفقه .

أول مرة ، وطالما أن هناك ممارسة أو هناك أخطاء ، صواب وخطأ ، فلابد أن يكون هناك مبدأ الثواب والعقاب ، فإن الإثابة تمثل حافزاً مهماً للطالب نحو التفوق ، فينبغى على ولى الأمر وكذلك المعلم أن يحفزّ الطالب نحو المذاكرة والنجاح والتفوق ويعطيه الجوائز المادية والمعنوية ، إن كلمة التقدير والإعزاز تفعل فى النفوس فعل السحر وخصوصاً بالنسبة للطلاب فى المراحل الأولى فهم يحبون التشجيع أمام زملائهم ويحفزهم ذلك على النجاح والتفوق .

كذلك العقاب قد يكون رادعاً فى مواقف كثيرة لكن ينبغى أن يكون بحرص حتى لا يؤدى إلى نتائج عكسية ، ويكون فيه نوع من إظهار الحب والخوف على الطالب ، وحثه على المذاكرة وإعطاءه الثقة بنفسه .

تخيّر الأصدقاء :

مما يسعدك على التفوق مصاحبة المتفوقين ، فقد يعطيك أحدهم معلومة مفيدة ، أو يقترح عليك اقتراحاً مهماً بشأن المذاكرة ، ثم إنهم غالباً لا يضيعون أوقاتهم هباءاً كما يفعل غيرهم ، فذلك يدفعك إلى الإنتفاع بوقتك على أحسن وجه ، والمناقشات الحرة كذلك بينكم قد تكون أكثر فائدة وأعم من غيرها مع زملاء غير متفوقين ، وقد تتضح خلالها لك آفاق من المعرفة لم يكن لك بها علم من قبل .

تعوّد عن مصاحبتك الطلاب المتفوقين أن تستمع إليهم كثيراً ولا يكن همك الكلام ، فالمرء يتعلم من الإستماع الجيد والمناقشة الحرة المفيدة ، وصدق رسول الله ﷺ حين قال : « **المرء على دين خليله ، فلينظر أحدكم من يخالل** » .

لا تكن أسير عادة :

كثيراً ما نسمع الطلاب كلمة « لقد اعتدت هذا الأمر » ، ومن أسباب التأخر الدراسى التعود على عادات سيئة وغير صحيحة ، قد يذاكر الطلاب بطريقة خاطئة [(١)] ، أو يكثرون اللعب أو الحركة داخل الفصل وعدم الإنتباه والسرحان وغيرها من العادات السيئة ، وإذا سألت الواحد منهم ذكر أن ذلك عادة عنده ولا يستطيع تغييرها،والضعيف هو من يستسلم لعاداته السيئة ويسمح لها بتحطيم مستقبله أو على الأقل بتغيير مجرى حياته .. .

والعادة شيء متأصل فى النفس وتغييره يحتاج إلى جهد ووقت ، وأول مراتب تغيير العادة السيئة هو تحديدها بالضبط .

حدد بالضبط ما عاداتك السيئة التى تعوق عملك ومذاكرتك ؟!! ، ثم اشرع فى تغييرها شيئاً فشيئاً ، تذكر قول الشاعر العظيم أحمد شوقى :

والنفس كالطفل إن تتركه شب

على حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم

فلا تدع لنفسك الحبل على الغارب تتحكم فيك ، ولا تترك لعاداتك السيئة العنان ، ولكن ألجمها بحذر ، ولا تكن عنيفاً معها حتى لا تخونك وتنفلت منك ، ولكن خذها بحكمة وبتمهل ، وحاول أن تبدل تلك العادات بعادات أخرى حسنة ... .

قد لا أكون مبالغاً إذا قلت لك أننا نصنع حياتنا ونحدد مستقبلنا ، فالله سبحانه وتعالى خلقنا أحراراً ، وأودع فى كل منا الطاقة الكامنة لفعل أى

---

(١) سوف نتعرض لذلك لاحقاً ... .

شيئ ، قال تعالى : ﴿ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِه ﴾ [(١)] .

وكثير منا يدمر مستقبله بنفسه باتباعه عادات سيئة أو غير صحيحة ، نحن نصنع الظروف وليست الظروف التى تصنعنا ، الكثيرون يتعللون بحجج واهية وأن الظروف ليست فى صالحهم ، وأقول لهم كونوا أقوى من الظروف التى تحيط بكم ، واقبلوا التحدى الصعب ، والأمثلة كثيرة لمن تحدوا ظروفهم العصيبة وأصبحو عظماء .

إن لبدنك عليك حقاً :

ماتزال أصداء ذلك الحديث النبوى الشريف « إن لبدنك عليك حقاً » تتردد فى أرجاء الكون الفسيح ، لتخبر كل من أهمل جسمه فى إعطاءه حقه الذى منعه إياه ، وهناك مثل غربى قديم يقول : « العقل السليم فى الجسم السليم » ، فالجسم لن يعطيك ما تريد إلا إذا أخذ قسطه من الراحة والبناء ، والغذاء السليم والمتكامل يغذى العقل كما يغذى الجسم ، ومن لا يحسن فن الراحة لا يُحسن فن العمل ... .

وليس هذا كتاب خاص فى التغذية حتى نستطرد فيها ، ولكن ينصحك علماء التغذية أن يكون طعامك متوازناً بمعنى أن يحتوى على العناصر المتكاملة المهمة للجسم مثل الفحمائيات [(٢)] والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات، وأن تهتم فى طعامك بالكيف لا بالكم ، وأن لا تكثر من المنبهات مثل الشاى والقهوة وغيرها ، وهناك اعتقاد خاطئ لدى البعض بأن المياه الغازية تساعد على الهضم وهذا غير صحيح .

---

(١) سورة الإسراء الآية « ٨٤ » .

(٢) الفحمائيات : يقصد بها المواد الكربوهيدراتية .

طبعاً لن أحدثك عن مضار التدخين فبالتأكيد أنك استمعت إلى أكثر من برنامج فى المذياع أو شاهدته فى التلفاز يحذرك من التدخين ، ويخبرك أنه سببب رئيسى فى كثير من أمراض الجهاز التنفسى والجهاز الدورى وغيرهما ومن أسباب أنواع كثيرة من السرطانات ... .

كيف تعتني بجسمك ؟!!

١ – اتباع نظام غذائى سليم ومتوازن كما سبق ذكره ، مع عدم زيادة الوزن عن المعدل الطبيعى .

٢ – نظافة الجسم دائماً والإستحمام بصفة دورية ، وقص الأظافر وتمشيط الشعر وغيرها من أمور النظافة الشخصية .

٣ – الكشف الطبى الدورى على الجسم ، وعمل التحليلات اللازمة كل فترة ، خاصة إذا شعر الطالب بتعب غير طبيعى فيكون الكشف الطبى ضرورياً عند ذلك .

٤ – المبادرة بعلاج ما يطرأ من أمراض على الجسم حتى الشفاء التام ، وعدم الإهمال فى العلاج حتى لا يحدث انتكاسه للمرض .

٥ – ممارسة الرياضة البدنية ممارسة صحيحة ويفضل أن تكون على أيدى متخصصين ، مع عدم إرهاق الجسم وتحميله فوق طاقته .

٦ – الإكثار من شرب الماء والسوائل والعصائر المغذية عند ارتفاع حرارة الجو لفقدان الجسم كمية كبيرة منها .

٧ – التأكد من سلامة الغذاء الذى تأكله ، وغسل الخضروات النيئة بطريقة جيدة .

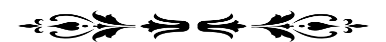
٨ – البعد عن الأماكن الموبوئة ، وتجنب الأشخاص المرضى بأمراض معدية ، وعدم الجلوس معهم فى أماكن مغلقة .

٩ – اعطى جسمك قسطه الكافى من الراحة والإستجمام .

١٠ – تجنب استخدام المهدئات أو الأقراص المنومة أو المنبهة وغيرها ، فذلك ضار جداً بصحتك .



الفصل الثاني
العظماء فقط يعرفون قيمة الوقت



الوقت هو الحياة :

هذه الكلمة قالها أحد العلماء والمفكرين المسلمين فى عصرنا الحديث ، وهو يخالف بذلك قول الماديين « الوقت من الذهب » .

فالحياة أغلى من الذهب والفضة ، والمسلم يحسب الأمور ويقيسها بمقياس آخر ألا وهو مقياس الإيمان بالله تعالى ، الذى يعطى القيمة الكبرى للعمل الصالح ويزن الأمور حسب هذا المقياس ... فكلما ضيعت وقتك فقد ضيعت عمرك ، وعمرك هذا هو رأس مالك إن أنفقته فى الخير كان مثواك الجنة ، وإن كان فى غير ذلك فبئس القرار .

وكل علم نافع يتعلمه الإنسان طريق للجنة طالما توفر فيه الإخلاص لخالقه سبحانه وتعالى ، ومع العلم بهذه الحقيقة فكثير منا لديه مهارة فائقة فى تضييع الوقت !! ، نحن نضيع أوقاتاً كثيرة فى اللهو و التسالى ، وفى الجلوس أمام التلفاز ، وفى الطعام والشراب ، وفى اللعب ، وفى انتظار الحافلة ... وغير ذلك ... أنت تقريباً تقضى نصف عمرك فى النوم وفى الطعام والشراب وقضاء الحاجة وإعداد حاجاتك الشخصية ، فالعمر المتاح لك فى عملك هو بالتحديد نصف عمرك الحقيقى .

كيف تحسن إستغلال الوقت ؟!! .

أولاً : نظّم وقتك :

نحن نضيع أوقاتنا فى معظمها لأننا غير منظمون ولا نضع لكل عمل وقته المحدد له والخاص به ، لذلك نأتى آخر اليوم فنجد أعمالاً كثيرة لم يتم إنجازها، فنقوم بتأجيلها لليوم التالى ... وهكذا .

إن قيامك بتنظيم وقتك يجعلك أولاً لا تنسى شيئاً من واجباتك ويجعلك ثانياً مشغول دائماً فيما هو مفيد فلا يوجد وقت تضيعه فى غير فائدة ، ثم يجعلك ثالثاً ، و مع مرور الوقت والخبرة تستطيع أن تحدد الوقت المضبوط لكل عمل بحيث لا يطغى عمل على آخر ، ولا تعطى عملاً وقتاً أكبر أو أصغر مما يستحق .

ثانياً : نظم جدولاً للمذاكرة :

إن وضع جدول للمذاكر هو أحسن وأفضل وسيلة للتفوق الدراسى وغالبية الطلاب المتفوقين يذاكرون دروسهم بطريقة منظمة ، يقول البعض: لا أستطيع أن أضع لنفسى جدولاً للمذاكرة ... أقول له لا أقصد بجدول المذاكرة تعقيد العملية بأن تجلس الساعات الطوال تعدّ الجدول وتبدّل المادة بالأخرى كما يفعل بعض الطلاب ... فهذا ضياع وليس استغلال حَسن له ولكن عليك بوضع الجدول على أى صورة وبأى ترتيب ثم اتبع نظامه فإن استرحت لهذا الناظم فبها ونعمت ، وإلا فيمكن أن تعدّله إلى الأحسن وعليك مراعاة التعليمات الآتية :

١ – لا تجعل المواد الصعبة بالنسبة لك خلف بعضها البعض فى جدولك حتى لا تشعر بالملل والسأم .

٢ – ابدأ بالمادة الهامة ، ولا تجعل المواد النظرية متتابعة بل افصل بينها بمواد أخرى عملية .

٣ – اجعل فترات راحة بين المادة والأخرى بحيث لا تكون فترات طويلة تضيع الوقت ولكن اجعلها فترات قصيرة لتجديد النشاط والحيوية .

٤ – اجعل فترة المذاكرة للمادة الواحدة متصلة ولا تقطعها بأى حديث من أى نوع .

٥ – لا تشوش على نفسك أثناء المذاكرة بأى مصدر من مصادر التشويش .

٦ – استشر إخوتك الأكبر منك سناً وأصدقاءك المتفوقين ومدرسيك فى وضع الجدول وتنظيمه وطريقة المذاكرة ، سوف يوفر لك ذلك كثيراً من الوقت والجهد .

٧ – اجعل وقتاً للمراجعة الأسبوعية ، ولا سيما يوم الجمعة .

٨ – ابتعد عن المذاكرة الجماعية ، وإن كان لابد فلا تحاول تضييع الوقت بالمحادثات الجانبية .

٩ – أجب عن الأسئلة الموجودة آخر كل فصل أو باب بعد مذاكرته ، واجعل إجاباتك مكتوبة غير شفوية .

١٠ – بعد الإجابة على تلك الأسئلة ، قم بوضع العناوين الرئيسية والأفكار العامة و الخاصة بكل فصل على حدة فى أجندتك الخاصة مع تعليق بسيط تحت كل عنوان يحتوى على معناه وما يراد منه بأسلوبك أنت حت يسهل مراجعته بعد ذلك .

ثالثاً : نم وقتاً كافياً وهادئاً :

النوم مطلب رئيسى لراحة الجسم ، ويحتاج الجسم إليه حاجته للطعام والشراب ، وفترات النوم المتصلة الهادئة تبعث فى الجسم النشاط والحيوية .

كثير من الطلاب ينامون فترات طويلة ويضيّعون أوقاتهم فى النوام ، والنوم ليس عامل صحة على إطلاقه ، بل قد يكون ضاراً إن زاد عن معدله الطبيعى زيادة كبيرة ، والشخص البالغ العادى يحتاج إلى فترات نوم تتراوح بين ٧–٩ ساعات يومياً ، إن ذلك وقت كافٍ جداً ، على أن علم النفس يؤكد أن هدوء النوم وعمقه أهم بكثير من كميته .

على أننا فى كثير من الأحيان ننام أقل من ذلك حسب طبيعة العمل وظروفه ، وكل إنسان قد تعود على عدد ساعات نوم محددة ، يشعر بعدها بالراحة ، ويختلف ذلك من شخص لآخر ، وأفضل طريقة للنوم الهادئ والمريح أن تنام على جنبك الأيمن وتذكر الله وتقول : « **اللهم إنى أسلمت نفسى إليك ، ووجهت وجهى إليك ، وفوضت أمرى إليك ، وألجأت ظهرى إليك ، رغبة ورهبة إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذى أنزلت وبنبيك الذى أرسلت** » .

فسوف تسبح فى بحر من النوم الهادى بإذن الله تعالى ، واحذر النوم مستلقياً على ظهرك أو بطنك فلذلك أضراره ، وقد نهى النبى ﷺ رجلاً عن النوم على بطنه ، وقال عليه السلام : « **وإنها نومة جهنمية** » [1] .

---

(١) رواه أحمد فى المسند ، وابن ماجه فى سننه عن أبى أُمامة .

رابعاً : الأوقات البينية حصيلة غنية لا تضيعها !! :

بين واجباتنا اليومية وأعمالنا المعتادة أوقات كثيرة هذه الأوقات غالباً ماتذهب فى مذهب الريح ، ولا يلتفت إليها كثير من الناس ، فأنت عند ذهابك إلى المدرسة ورجوعك منها وفى أثناء الذهاب والإياب هناك وقت يبدّد ، وكذلك هناك أوقات تبدد عند انتظارك السيارة التى تقلك من المدرسة وإليها ، وهناك أوقات كثيرة غير منظمة فى حياتنا ولا يمكن تنظيمها ، وتلك الأوقات فى مجموعها لا يستهان بها ، حيث أنها إن استغلت استغلالاً حسناً كان من ورائها الفلاح والنجاح ، فمثلاً عند ذهابك إلى المدرسة ما المانع من أن تراجع مع زملائك ما سبق من الدروس ، أو تناقش معهم بعض الأشياء التى لا تفهمها جيداً .

وأثناء ركوبك السيارة يمكن أن تستغل ذلك الوقت فى مراجعة بعض الدروس أو فى حفظ شيئ تريد أن تحفظه بدلاً من النظر من شرفات الحافلة من غير فائدة ، أو فى قراءة ورد القرآن الكريم اليومى ، واعلم أن خير الأعمال أدومها وإن قل ، فلا يغرنك أن الوقت قليل ولا يكفى شيئاً ... لا بل المحافظة على القليل يعطيك الكثير والكثير ، يمكنك أن تحفظ إحدى القصائد الشعرية المطولة بإعطائها كل يوم ٥ دقائق فقط من تلك الأوقات الضائعة ، ولمدة شهر واحد فقط وربما أقل من ذلك ... .

كما يمكن الإستفادة من الأوقات الضائعة فى المنزل بتنظيم حاجاتك الشخصية وترتيب الأوراق وغيرها ، أيضاً يمكنك الاستماع إلى محاضرة مفيدة أو إلى إذاعة القرآن الكريم أثناء قيامك بكى ملابسك أو غير ذلك مما لا يحتاج إلى تركيز ... .

خامساً : احذر مضيعات الوقت :

اللعب واللهو المباح والتنزّه وغيرها من أمور اللعب ، كل ذلك مطلوب ومهم للترويح عن النفس ، ولكن لابد أن يكون بقدر معلوم ، فلا تصبح أوقات اللهو أكثر من أوقات الجد والعمل ، والعاقل هو من يوازن بين هذا وذاك .

إحذر هذه الأشياء فهي مضيعات للوقت :

١ - المحادثة التليفونية المطولة : كثير من الطلاب يضيعون أوقاتهم فى محادثات مطولة غير مفيدة ، وقد يكون سبب الإتصال شيء مهم ثم تتحول المكالمة إلى مضيعة للوقت .

٢ - ألعاب الكمبيوتر : لا شك أن ألعاب الكمبيوتر ألعاب مسلية ولكنها مضيعة للوقت بدرجة كبيرة .

٣ - الشطرنج : لعبة الشطرنج من ألعاب الذكاء والتى تأخذ جهداً عقلياً وذهنياً ، وفوق أنها تضيع وقتاً كبيراً فإن الطالب قد لا يستطيع بعدها أن يذاكر إلا بعد فترة راحة كافية بعد التفكير والعناء .

٤ - أصدقاء السوء : لابد للطالب من أصدقاء ، فهو لا يستطيع أن يعيش بمفرده منعزلاً عن أصحابه،ولكن أحياناً يكون عامل مضيع للوقت وعلى الطالب أن يحرص على البعد عن أصدقاء السوء الأصقاء

٥ - التلفاز : يجلس الكثير من الطلاب أمام شاشة التلفاز بالساعات ويقلبون المحطات بحثاً عن برامج مسلية ، وبغض النظر عن تأثير ذلك على سلوكهم وأخلاقهم ، فإن فيه مضيعة كبيرة لأوقاتهم .

٦ - الدردشة العائلية أو الأخوية : لا شك أنها مفيدة ومهمة لكن

احذر الإفراط فى ذلك وتضييع الوقت فهو يمر مر السحاب ... .

سادساً : ليكن لديك تقييم صحيح للوقت المستهلك وللعمل المنجز :

والتقييم بخلاف التقويم ، فالأول يعنى إعطاء قيمة للشيئ بينما يعنى الثانى تصحيحه وتصويبه ، وكلاهما مطلوب ... وكثير من الأعمال يضيع وتقل فائدة لافتقاره إلى عنصر التقييم وفى الأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه : « حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا ... » .

فليكن لك مع نفسك وقفه بعد كل عمل تنجزه لتحدد قيمته ولتسأل نفسك بعض الأسئلة :

- هل أنجزت العمل على ما يرام وكما ينبغى ؟! .
- هل تم إنجاز العمل فى الوقت المحدد له ؟! .
- ما نسبة نجاح هذا العمل ؟! .
- ما العوامل التى أدت إلى نجاحه بهذه النسبة ؟! .

يجب عليك أن تقوم بعملية التقييم هذه أسبوعياً لترى السلبيات والإيجابيات فى مذاكرتك وفى فهمك للمواد المختلفة ومقدار تحصيلك الدراسى ومقدار حفظك لما يحتاج إلى حفظ من المواد المختلفة ، وما أفضل وقت لديك تم إنجاز المذاكرة فيه بشكل جيد وصحيح .



الفصل الثالث
كيف تقرأ بكفاءة ؟!!

كلنا يقرأ ، ولكن بعضنا يقرأ بكفاءة أكثر من الآخرين ، وقد لا يكون السبب وحده فى الذكاء أو قوة العقل ... ولكن اتباع نظام صحيح فى القراءة يجعلك تقرأ بكفاءة أكثر من غيرك ، وإذا شئت أن تكون قارئاً جيداً فإن عليك أن تتبع تلك الإرشادات والتى يرشدك إليها خبراء التربية وعلم النفس :

١ - اقرأ بفهم وإخلاص :

صفاء الذهن حين تقرأ ، وقوة التركيز ، وترك المشاكل والمشاغل وراء ظهرك والتفكير فيما تقرأ ، وتمريره على عقلك مرة بعد مرة ، ومناقشته مع نفسك ، كل هذه الأمور تجعلك تحسن الإستفادة من القراءة استخدم كل قواك الذهنية فى عملية القراءة والمذاكرة .

٢ - أحب القراءة والكتاب :

القراءة تمثل متعة لدى الكثيرين ، بل إن القراءة تمنحك حب القراءة ، بل أكثر من ذلك إنها تمنحك حب الحياة ... قال أحد السلف الصالح : «لولا العلم ما أحببت البقاء فى الدنيا » ، والعمل ينال بالقراءة والإستماع ، فالقراءة يمكن أن تمثل نصف العلم ، والكتاب يمكن أن تعتبره صديقاً ، والكتاب الجيد صديق وفيّ لا يخون ولكن يرشدك للخير وللطريق الأسلم ... .

وكلما أحببت القراءة أكثر كلما أعطتك أكثر وأكثر ، وكلما شعرت بحب القراءة كلما تحركت أشواقك للمزيد منها .

٣ - اجلس في وضع معتدل ومريح عند القراءة :

البعض يفضل المذاكرة فى مكان النوم ، وماهى إلا دقائق ويخلد للنوم فيستيقظ والكتاب بين يديه أو بين رجليه ، وقد يكون التعود هو السبب ، وقد تحدثنا من قبل عن العادة وكيف نتغلب عليها ، فهذه عادة غير سليمة عادة المذاكرة مكان النوم « على السرير » .

أفضل شيئ أن تقرأ فى مكان مخصص لذلك ، ويفضل أن تجلس على كرسى مريح وأمامك المكتب وقريب منك ما يريد من الكتب والأدوات الخاصة بالمذاكرة .

٤ - ليكن في حسابك أنه لابد أن تتذكر ما تقرأه الآن فيما بعد :

ضع فى نفسك أنك تذاكر ليس من أجل المذاكرة أو تقرأ من أجل القراءة فقط ، ولكن أنت تحتاج لما تذاكره الآن ولاحقاً ، فضع فى حسبانك أنك لابد أن تتذكره فعدّ لذلك وسائله ... .

٥ - ركز علي العناوين الرئيسية والأفكار العامة :

يجب أن تستخلص من قراءتك ماذا تريد الكاتب بالضبط ؟ .

ماهى الفكرة التى يدور حولها الموضوع ؟! .

ما المطلوب أن تعرف ؟ ، وما المطلوب أن تحفظه ؟ .

٦ - ضع خطاً تحت ما لا تفهمه :

ويفضل أن يكون الخط قابلاً للمسح حتى لا يترك أثراً سيئاً فى الكتاب ، ثم أعد قراءة هذا الذى لم تفهمه من أول مرة ... أعد قراءته مرة ثانية ، فإذا لم تفهمه فاسأل مدرسك ، وإذا كان هناك كلمة صعبة ابحث بنفسك عن معناها

حتى تتعود البحث ، والأفضل أن يكون لديك مفكرة صغيرة على المكتب تكتب فيها ما لم تستطع فهمه أو ما يقابلك من كلمات صعبة غير مفهومة ، أو غير ذلك من الملاحظات تسجله فى تلك المفكرة ، وسوف تشعر بقيمة ذلك فيما بعد .

٧ - احذر إجهاد العين في القراءة :

حتى تتجنب إجهاد عينيك أثناء القراءة ، اجعل الإضاءة كافية ، وكافية تعنى أن لا تكون أكثر ولا أقل مما يجب ، وحدودها شعورك بالراحة أثناء القراءة وألا تكون الإضاءة من مصدر خلفك ، واجعل الكتاب على بعد مناسب من عينيك ، وبالنسبة للشخص العادى أفضل وضع أن يبعد الكتاب عن عينيه بمقدار ٣٠ سم تقريباً ، لا أكثر ولا أقل ، وإذا شعرت بصداع أثناء القراءة فإن عليك بزيارة الطبيب للتأكد من سلامة الإبصار وقوته .

٨ - استخدم عينيك فقط في القراءة :

لايزال البعض يستخدم شفتيه فى القراءة ، وهذا خطأ كبير فى القراءة ، يجعلك قارئاً صغيراً لا تستطيع أن تنجز أعمالك،وتجلس وقتاً طويلاً فى قراءة أوراق بسيطة ، تغلب على هذا الضعف واقرأ بعينيك فقط تنجز أكثر ... .

٩ - أعد ملخصاً لما تقرأه :

سوف تعرف قبيل الإمتحان أهمية إعداد ذلك الملخص،حين تستطيع أن تراجع المادة بكل سهولة و يسر فى حين يمر أصحابك بمنعطف خطير فى تلك الليلة حين لا يجدون متسعاً من الوقت يراجعون فيه جلّ المادة،اجعل ملخصك هذا يشمل النقاط الرئيسية ، مع عدم إهمال النقاط الفرعية ، فتعرض لها بالتلميح ولا داعى للخوض فيها ، اجعل هذا الملخص بأسلوبك

واكتب ما فهمته بالضبط ، اعرض هذا المخلص على الكتاب المدرسى مرة ثانية لتتأكد أنه تعرض لأصل الموضوع ولم يدع شيئاً رئيسياً .

١٠ - اقرأ في أي وقت شرط عدم الإجهاد :

من الصعوبة بمكان تحديد وقت معين للقراءة أو المذاكرة بأنه أنسب الأوقات وأن غيره أقل منه فى المرتبة ، وإن كان هناك بعض الدراسات الغربية تشير إلى أن معدل التحصيل فى الساعات الأولى من اليوم أفضل من غيره فى بقية اليوم ، ولكن ذلك يختلف اختلافاً بيّناً تبعاً لاختلاف الأفراد واختلاف أمزجتهم ، وهناك مبدأ هام يقره علم النفس وهو مبدأ « الفروق الفردية » فلا يوجد اثنان على وجه الأرض من البشر متشابهان فى صفاتهم النفسية والمزاجية تشابهاً تاماً .

شهدت مشكلة كبيرة بين طالب وولى أمره حول الإستذكار بالليل والنهار – وكان الطالب ضعيفاً نسباً فى المادة العلمية – الطالب يصرّ على الإستذكار بالليل حيث أنه لا يستطيع التركيز إلا فى ذلك الوقت ، وولى أمره يصّر على أن هذا ضد مصلحته وخير له أن يذاكر أثناء النهار فهى فترة طويلة وكافية ، والسهر سوف يجهد جسمه وعقله ، ولن يستطيع استيعاب مالديه من مواد دراسية .

وانتهت المشكلة بأن وافق ولى الأمر مضطراً للسماح للطالب بالمذاكرة ليلاً وشيئاً فشيئاً تحسنت درجات الطالب تحسناً ملحوظاً ، وانتقل إلى مرحلة من مراحل التفوق الدراسى !! .

يفضل كثير من الطلاب المذاكرة صباحاً بعد الفجر ، ويفضل آخرون وقت العصر ، وكثير من الطلاب يذاكرون جيداً فى نهار رمضان وهم صائمون ،

وآخرون لا يستطيعون المذاكرة بجد إلا بعد الإفطار بساعة أو أكثر .

والخلاصة أن المذاكرة والقراءة تنفع وتجدى فى أى وقت ويختلف ذلك من شخص لآخر حسب طبيعته النفسية والمزاجية ، وظروفه الخاصة ولكن يشترط عدم الإجهاد الذهنى أو العضلى وقت المذاكرة ، وأن تذاكر حين تشعر بشهية للمذاكرة ... .



الفصل الرابع
كيف تنشّط ذاكرتك ؟!!

إننى أنسى كثيراً ... ما السبب ؟ ... وما الحل ؟!! ... .

سؤال كثير ما يتردد على لسان الطلاب ...

ترى هل هناك علاج للنسيان ؟ هل يمكن ألاّ ننسى ؟ .

وما وسائل تنشيط الذاكرة ؟!! .

هذه بعض الأسئلة التى سوف نحاول الإجابة عنها فى هذا الفصل إن شاء الله ... .

أولاً : النسيان في أحيان كثيرة يكون رحمه :

من رحمة الله تعالى بعباده أن جعلهم ينسون أحداثاً كثيرة مما تمر بهم فى الحياة أو يمرون هم بها ... ولولا النسيان لكانت الحياة مجموعة من الأحزان والأطراح بعضها فوق بعض ... فالإنسان يُدفع ذاتياً لنسيان الأحداث المؤلمة والمؤسفة حتى لا تصبح حياته نكدة ومنغصة .

ولكن هل ينسى الإنسان الأشياء المحزنة فقط ؟ أم ينسى كثير من الأمور المحزنة وغير المحزنة ؟!! طبعاً ينسى الإنسان أحداثاً كثيرة وليست كلها محزنة ... ربما ينسى الأحداث المحزنة بدرجة أو بسرعة أكثر وغيرها بسرعة أو بدرجة أقل .

وإذا كان الإنسان ينسى الأحداث المؤلمة لما يسببه تذكرها من آلام وأحزان فلماذا ينسى الأحداث السارة أيضاً ؟! .

هذا يجعلنا نتعرض لموضوع النسيان والنظريات التى تفسره ...

ثانياً : أهم النظريات التي تفسير النسيان :

لماذا نتعرض للنظريات التى تفسّر النسيان ؟!! .

هناك قاعدة فى الفقة الإسلامى تقول : الحكم على الشىء فرع عن تصوره » وأخرى فى علم النحو تقول : « الإعراب فرع المعنى » فلكى نحكم على أمر النسيان لابد أن نفهم كيفية حدوثه ، وإن التجربة سوف تؤيد ما نقول بإذن الله تعالى ... .

لماذا ننسي ما يمر بنا من أحداث ؟ .

حاول علماء النفس الإجابة على هذا التساؤل ونشأ عن ذلك نظريات أهمها :

١ – نظرية الترك والضمور .

٢ – نظرية التداخل والتعطيل .

٣ – نظرية الكبت .

ونحن لن نستطرد كثيراً حول هذه النظريات إنما نعرفها تعريفاً عاماً لتقريب الفهم ، يرى أصحاب النظرية الأولى أننا ننسى ما يمر بنا من أحداث نتيجة لتركها فترة من الزمن فتضمر شيئاً فشيئاً ثم تتلاشى .

ومثلهم فى ذلك مثل العضو فى الإنسان الذى إذا لم يستخدم فترة طويلة فإنه يضمر ولا يستطيع أن يؤدى وظائفة الحيوية فيما بعد .

وأصحاب الإتجاه الثانى يرون أن الإنسان ينسى كثيراً من الأحداث نتيجة تداخلها مع بعضها البعض فيحدث أن تعطل أحداث أحداثاً أخرى قد تكون

مشابهة لها ، ويحدث هذا كثيراً عندما يتذكر أحدنا شيئاً ما ، ويحكى لآخر فيقول : أتذكر يوم كذا حين سافرنا إلى المكان ذلك ...

فيتذكر صاحبه ويقول معلقاً : لا ذلك اليوم لم نسافر إلى ذلك المكان ولكن سافرنا إلى مكان آخر هو كذا ... لقد اختلط عليك الأمر ... .

وذلك الإختلاط هو ما يطلق عليه علماء النفس التداخل ، ويحدث أكثر بين الأحداث المتشابهة ، ويدرك ذلك جيداً الطلاب الذين يحفظون كتاب الله تعالى [القرآن الكريم] فإنه أحدهم حين لا يحفظ حفظاً جيداً تختلط عليه الآيات الكريمة المتشابهة ، فينتقل من سورة إلى أخرى أثناء التسميع وهو لا يدرى .

أما أصحاب الإتجاه الثالث فيرون أن الإنسان يندفع ذاتياً إلى نسيان الأحداث المؤلمة والمؤسفة أو ما يذكره بتلك الأحداث ، فتتحول هذه الأحداث وتلك من دائرة الشعور لدى الإنسان إلى دائرة اللاشعور ، وذلك أمر داخلى لا تدخل للإنسان فيه ، وهو ما أشارنا إليه فى بداية الحديث عن النسيان ، ولهذه النظرية أبعاد أخرى لا تخص موضوعنا ولا نوافق عليها.

أما علماء التربية المسلمين فيضيفون نظرية جديرة بالبحث والإحترام وقد لخص هذه النظرية الإمام محمد بن إدريس الشافعى – رحمة الله عليه ورضى الله عنه وعن سلفنا الصالح – حين قال :

شكوت إلى وكيع سوء حفظى

فأرشدنى إلى ترك المعاصى

وأخبرنى بأن العلم نور

ونور الله لا يهدى لعاصى

وقد جلس الإمام الشافعى– رحمه الله – بين يدى الإمام مالك – رحمه الله – وقرأ عليه ، فأعجبه ما رأى منه من وفـور فطنتــه وتوقد ذكــاءه ، فقال : « إنى أرى الله قد ألقى على قلبك نوراً ، فلا تُطفئه بظلمة المعصية » .

وللإمام شمس الدين بن قيم الجوزية – رحمه الله – كلام طيب فى هذا الموضــوع ذكــره فى كــتـابــه « الداء والدواء » فى حــديثـه عن آثار الذنوب والمعاصى .

وللإمام أبى حامد الغزالى فى إحيائه كلام يدور حول نفس المعنى الذى ذكرناه ، والقرآن الكريم يدعو المؤمنين إلى تقوى الله عز وجل لحصول العلم والتعلم ، قال تعالى: ﴿ **وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ** ﴾ (١) .

وقد كان السلف من أسلافنا الصالحين يقول قولة مشهورة : « إنى لأجد أثر معصيتى فى خلق دابتى » .

وكما هو معلوم من تعجّل العقوبة فى الدنيا فقد يكون النسيان عقوبة لإقتراف المعاصى ، فليبادر كل عاص بالتوبة والإنابة حتى يرد الله إليه قوته العقلية والذهنية ، فإنه من أطاع الله واتقاه رضى الله عنه ونور بصيرته ، ومنحه قوة فى العقل والقلب ، وفتح له أبواب العلم والمعرفة ، وأراح باله وأصلحه وجعله آمناً مطمئناً ، وكل تلك الأمور معينة للتذكر ، طاردة للنسيان ... .

وقــد رأينــا من الصالحين قديماً وحديثاً ، من بلغ بــه العمر مبلغاً وبلــغ من الكبر عتياً ومع ذلك لا يزال يتمتع بقوة العقل والذاكرة ، فقــد روى عن الإمام العبادى أنه كان عند الإمام الزيادى شيخ خراسان حين احتضر فسئل عن

---

(١) سورة البقرة الآية « ٢٨٢ » .

مسأله من مسائل البيوع فأفتى بالصواب وكان قد بلغ ٩٧ عاماً ، رضى اللهعنهم أجمعين [(١)] .

وقد يتساءل البعض إذا كانت المعاصى هى سبب النسيان فكيف بغير المسلمين ؟ ، وكيف بعلماء الغرب وغيرهم ممن لا يعرفون لله حقاً ؟!! .

نقول أن المعصية هى أحد الأسباب وليس كل الأسباب التى قد تؤدى إلى النسيان ثم إن الغربيين الذين يتمتعون بذاكرة جيدة ليسوا من الذين يرتعون فى مرعى الشهوات الرخيصة ، بل ربما حياتهم جادة أكثر من كثير من المسلمين ، أيضاً نعلم أن الله سبحانه يجعل للكافر ثوابه فى الدنيا لما يعمل من الصالحات ، فهو ليس مجزى بها فى الآخرة لعدم إيمانه بالدين الحق وقد يكون التمتع بقوة الجسم أو العقل أو غيره من طيباته المعجلة فى الدنيا فقط .

الذاكرة وتنوع الذاكرة :

الذاكرة التى يمتلكها الإنسان ليست ذاكرة واحدة ، فقد تجد من يتذكر الأسماء بقوة ولكن ذاكرة الأرقام عنده ضعيفة ، كذلك هناك من يحفظ الأرقام بسهولة لكن ذاكرته اللغوية أقل فى القوة ونحن نستخدم فى عملية التذكر أنواع مختلفة من الذاكرة وليس نوعاً واحداً ، نحن نستخدم النوع الأقرب للشيئ الذى نريد أن نتذكره فنحن حين نتذكر شيئاً لا نتذكره مجرداً بل نتذكره مع الظروف المحيطة به .

وكلما تعددت وتنوعت وسائل المذاكرة كلما كان ذلك أدعى للتذكر حيث يوجد أكثر من عامل مساعد لعملية التذكر فى هذه الحالة .

---

(١) انظر كتاب « أدب الفتوى » ، لابن الصلاح الشهرزورى المتوفى سنة ٦٤٣هـ .

الذاكرة الصماء والذاكرة الواقعية :

تكون الذاكرة الصماء حيث يُحفظ الشيئ ولا يتم فهمه ، بمعنى أن يحفظ الطالب حفظاً مجرداً عن الفهم ، فلا يعرف معنى ما يحفظه ، وهذه الذاكرة سرعان ما تنتهى وتزول ولا يتذكر الطالب شيئاً مما تم حفظه بعد فترة قصيرة .

أما الذاكرة الواقعية فتعنى أن يحفظ الطالب الشيئ بعد فهمه واستيعابه فهذا أولاً يساعد على حفظه ، ثانياً يساعد وبدرجة كبيرة على تذكرة ، وهذا لا يمنع أننا نحفظ أشياء كثيرة بالذاكرة الصماء ، ونتذكرها من غير عناء وتفكير ، لكن هذه الأشياء قد تكون ضرورية ولا يستغنى عنها ! .



أفضل طرق الحفظ

١ - الحفظ الموزع :

وهو أن توزع ما تريد أن تحفظ على أوقات متفرقة ولا تجتهد فى حفظه كله مرة واحدة فهذا يبعث على الملل ، بينما إذا وزعت أوقات الحفظ فإن ذلك أجدى وأفضل ، فمثلاً إذا كان لديك قصيدة تريد أن تحفظها وسوف يستغرق حفظها ساعة فالأولى ألاّ تكون هذه الساعة متصلة ، بل متفرقة نصف ساعة الآن ونصف ساعة بعد مذاكرة مادة أخرى ... وهكذا .

٢ - الحفظ بالطريقة الكلية :

الطريقة الكلية أن نقوم بحفظ الشيئ المراد حفظه على أنه وحده واحدة ولا نحفظه جزءاً جزءاً خاصة إذا كان معناه لا يكتمل إلا عند منتهاه ، والطريقة الكلية فى الحفظ تعنى حفظ الشيئ كله وترديده مرات ومرات ، بينما تعنى الطريقة الجزئية تفسيمه إلى مقاطع وحفظ كل مقطع على حدة ، وقد قامت عدة أبحاث تربوية فى الغرب للبحث فى أفضل الطرق للحفظ الطريقة الجزئية أم الكلية ، فكانت نتائج العينات تشير إلى تقدم أصحاب الطريقة الكلية فى مستوى الحفظ .

ثالثاً : وسائل تنشيط الذاكرة :

هناك شبه إتفاق بين علماء النفس على أن الشخص العادى له المقدرة الكاملة على الحفظ وليس يوجد ما يسميه البعض عدم المقدرة على الحفظ ، أو عدم القدرة على التركيز ، وأن هذا ليس نابعاً من عدم المقدرة على الحفظ بل

نابع من سوء الحفظ وإتباع طريقة غير صحيحة فى الحفظ والمذاكرة .

وإليك عزيزي الطالب إرشادات هامة ليكون حفظك جيداً وذاكرتك منتعشة :

١ - فهم ما تقرؤه جيداً :

من المستحيل أن تتذكر شيئاً لم تتعلمه أصلاً ولم تقم بحفظه ، وكثير من الطلاب يقرأون قراءة عابرة من غير تركيز وفهم لما يقرأون ، حتى إذا وضع أحدهم الكتاب وسأل نفسه سؤالاً واحداً ماذا قرأت ؟!! لم يجد إجابة واضحة ! .

لهذا نقول أولاً وقبل كل شيئ يجب أن تفهم جيداً ما تقرأ حتى تستطيع استدعائه وقت الحاجة إليه ، ولا تضع عينيك على الكتاب وعقلك شارد فى أمور أخرى ، فلا يجب أن تمر عليك كلمة أو جملة من غير أن يكون لديك تصور واضح عما تعنيه وما يريد المؤلف أو الكاتب من ورائها ، فإن فى ذلك تمام الحفظ والقدرة على ا لتذكر ومقاومة النسيان .

يقول الكتاب والأستاذ الجامعى والمفكر الكبير هارى شو : « إن القراءة المؤثرة هى القراءة بفهم وبسرعة فى نفس الوقت ، إن القارئ الماهر لا يتعامل مع وحدات منفصلة ولكن مع النص » .

٢ - رتب المعلومات :

إن تنظيم المعلومات وترتيبها ترتيباً جيداً يمهد لك الطريق نحو حفظها والتمتع بوضعها فى الذاكرة فترة كافية ، فعقل الإنسان يميل إلى حفظ الأشياء المرتبة والمنظمة عن غيرها مما لم يتم ترتيبه وتنظيمه ، والترتيب هذا ليس له قاعدة محدد يتبعها الجميع إلا راحتك أنت أيها الطالب وإحساسك النفسى

أن تلك المعلومات بهذه الصورة وبذلك الترتيب أسهل لديك وأقرب للفهم والتصور والحفظ عن غيرها من الصور والترتيبات الأخرى ، فأنت أقدر شخص على ترتيب ما تريد أن تفهم وتذاكر وتحفظ ، واعلم أن حفظ أشياء غير مرتبة يستغرق منك جهداً ووقتاً كبيراً .

إن الطالب المجتهد منظم فى شئونه ، فهو يقوم بتنظيم مذاكرة المواد ثم يقوم بتنظيم كل مادة على حدة ، ثم يقوم بتنظيم ترتيب فروع المادة المختلفة .

يقول الكاتب والأستاذ الجامعي د / هاري شو :

« بالنسبة لأى شيئ تقوم بدراسته استخلص الأفكار الرئيسية – فقط الأفكار الرئيسية – واطرح جانباً أى شيئ آخر ثم رتب تلك النقاط الرئيسية فى نموذج أو ملخص له معنى ، حينئذ – وحينئذ فقط – الق وكرر حتى تحصل فى الحقيقية على ما تحاول أن تثبته فى ذهنك .. إنها لممارسة مضللة ولا أمل منها أن تحاول أن تتذكر كل شىء درسته أثناء منهج دراسى كامل ... انتق ... نظم ... كرر ... إنها عملية التذكر التى نادراً ما تفشل وتم اختبارها على مدى الأزمان » .

٣ - جرّب ذاكرتك دائماً :

كما ذكرنا فى أولى نظريات النسيان أن ترك الشيئ فترة طويلة يجعله يضمر ويضعف ، فتذكر المعلومات بين الفترة والأخرى وبين الحين والحين يجعلها دائماً فى دائرة الشعور ويقللِ إلى حدٍ كبير من نسيانها بل يجعلها حيوية ونشطه ويمكن استدعاؤها فى أى وقت وتظهر هنا أهمية المراجعة المنتظمة – الأسبوعية والشهرية – كعامل أساسى من عوامل التذكر الجيد .

إن الطالب الذى لا يقوم بهذه المراجعة يجد صعوبة بالغة فى التذكر

ويستغرق جهداً كبيراً بعد ذلك فى إعادة المذاكرة كان يمكن أن يوفر الجهد والوقت لو أنه قام بمراجعة دورية لما مضى من مذاكرته فى أوقات قصيرة ومفيدة قد يضيعها فى أمور أخرى أقل أهمية !! .

كثير ممن نعتقد أنهم أذكياء لحفظهم الجيد وسرعة تذكرهم ليسوا كذلك ، ولكنهم دائماً ما يجعلون معلوماتهم فى دائرة الشعور لديهم ويجربون مالديهم من معلومات ، يجربون تذكرها بين الحين والآخر ، وهذا ما يجعلهم أقدر – دون غيرهم – على الحفظ الجيد والتذكر السريع ، قف مع نفسك صديقى الطالب واسأل نفسك سؤالاً ... هذه الحادثة التى حدثت لك منذ زمن طويل لماذا تتذكرها بكل تفاصيلها رغم مرور ذلك الوقت على حدوثها ؟!! ، سوف تجد الإجابة واضحة فى أنك بين الحين والآخر تتذكرها ، فكم من المرات جلست تحكيها لأصدقائك ومعارفك ، وذلك سبب تذكرها دائماً .

٤ - استخدم مُعِينات التذكر :

يرى علماء النفس أن من العوامل التى تعوق الإسترجاع تغير الظروف المحيطة بالشيئ المراد تذكره واسترجاعه ، ولنأخذ مثالاً على ذلك ، إذا دخلت مستشفى وقابلت طبيباً يلبس معطفاً أبيضاً وتحدثت معه ، ثم رأيت ذلك الطبيب بعد أيام يسير فى الطريق أو يركب سيارته وهو يرتدى زياً رسمياً ، فأنت تحدث نفسك ... إننى أعرف ذلك الرجل ، لقد قابلته قريباً وتحدثت معه لكنى لا أذكر أين ومتى حدث ذلك ؟!! .

أتدرى لم لا تتذكره ؟!! إن صورته ارتبطت فى ذاكرتك بالمستشفى وبالمعطف الأبيض الذى كان يرتديه فحين تغيرت الظروف المحيطة صعب عليك تذكره !! .

لذلك يُنصح الطلاب الذين يحفظون كتاب الله تعالى « القرآن الكريم » أن يكون حفظهم من طبعة واحدة وليس طبعات مختلفة تختلف فى عدد السطور ، حيث أن الحفظ يرتبط بمكان الآية من الصفحة ... كذلك فإن من معينات الذاكرة أن تربط بين المعلوم والمجهول ، فالمجهول هو ما تريد أن تتعلمه وليس لديك معرفة مسبقة به ، والمعلوم ما تعرفه أصلاً وتحفظه عن ظهر قلب ولا يحتاج منك جهداً للتذكر .

فمثلاً إذا أردت أن تحفظ تاريخ الإحتلال البريطانى لمصر كان منذ عام ١٨٨٢ ، فأربط بين ذلك وبين تاريخ ميلادك الذى ربما يكون ١٩٨٢ .

وإذا كان هذا الرقم ٢٨١٣٥٧٩ رقم تليفون أحد أصدقاءك فكيف تحفظه بسهوله ؟!! .

فكر قليلاً سوف تجد أن ٢٨ هو رقم مشترك للمنطقة كلها فأنت تحفظه وبقية الأرقام هى الأعداد والفردية بين ٠ – ١٠ بالترتيب وبكل سهولة تستطيع أن تحفظ الكثير من الأسماء والأرقام وغيرها عن طريق الربط بينها وبين بعضها البعض ، أو ربط شيئاً مجهولاً بشيئ آخر معلوم لديك ، وقد جمعتنى الظروف مع أحد الأساتذة العاملين فى حقل التعليم وكان يحفظ بكل سهولة اسم من يقابله من أول مرة حتى إذا قابله فيما بعد تذكر اسمه كاملاً وكان يستخدم تلك الطريقة فى الربط بين الأسم وغيره مما يحفظ .

٥ - ابتعد عن مصادر التشوش :

الكثير من الطلاب يذاكرون دروسهم أثناء الإستماع إلى الراديو أو إلى شريط الكاسيت ، وهؤلاء يضيعون أجزاء كبيرة من أوقاتهم فى المذاكرة الغير مجدية فمعظمهم يحصلون فى نهاية العام على درجات منخفضة أو يعيدون

مذاكرة الشيئ الواحد مراراً وتكراراً من أجل فهمه ، لأن الحفظ الجيد والفهم السليم يحتاج إلى تركيز وإلى البعد عن مصادر التشويش أياً كان مصدرها ، وأنّى للإنسان أن يركز فى شيئين فى وقت واحد ﴿ **مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ** ﴾ (١) .

فالإستماع إلى الراديو مثلاً وإن لم تنصت إليه جداً فهو يمثل لك نوع من التشتت فى القراءة ، جرّب أن تذاكر بعيداً عنه سوف تجد أن كمية التحصيل المعرفى أكثر وأشد تثبيتاً ... كذلك ابتعد عن الأماكن التى يتجاذب فيها الناس أطراف الحديث ، فأنت عندها سوف تنصت إليهم دون أن تدرى وتبتعد عن مذاكرتك يقول لى بعض الطلاب ... إنى لا أستطيع المذاكرة بدون الاستماع إلى الراديو لقد تعودت على ذلك ... وأقول :

أجل لقد تعودت على الإستماع إلى الراديو أثناء مذاكرتك ، وهذه العادة قد لا تستطيع أن تتغلب عليها بسهولة ولكن تغلب عليها بالتدرج ، ذاكر اليوم بدون الإستماع إلى الراديو وذاكر غداً وأنت تستمع إليه ، لاحظ الفرق ... سوف تجد البون شاسعاً بين هذا وذاك سوف تحصّل أكثر وتفهم أكثر وأكثر ، أى عادة يمكن أن تقهرها وخاصة إذا كانت عادة سيئة ... جرّب ... واجعل همتك عالية .

٦ - احذر تداخل المواد المتشابهة :

ذكرنا فى نظرية التداخل والتعطيل أن النسيان قد يأتى من تداخل الأحداث المتشابهة مع بعضها البعض فينسى بعضها بعضاً ... وللتغلب على

---

(١) سورة الأحزاب الآية « ٤ » .

هذه السلبية يجب عليك أن تذكر المواد المتشابهة فى المعرفة بعيدة عن بعضها البعض بفترة كافية ، فمثلاً لا تقم بمذاكرة اللغة الفرنسية بعد اللغة الإنجليزية مباشرة خصوصاً إذا كنت من طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية وحديث عهد بالفرنسية ، فهناك تشابه كبير بين اللغتين وسوف تختلط عليك الأفعال والأسماء وقد تكتب اسماً أو فعلاً باللغة الإنجليزية ، وأنت تقصده بالفرنسية فتكتب فعلاً خطأً وتحتاج للشطب ، وهذا بخلاف صعوبة الحفظ للكلمات الفرنسية بعد الكلمات الانجليزية مباشرة لنفس السبب .

ونفس الأمر قد يحدث عند مذاكرة مواد أخرى متشابهة خصوصاً عندما يكون تعلمها حديثاً ولم يمر وقت كاف على هضمها .

٧ - وهذه بعض مقترحات ستارش [Strch] للتمتع بذاكرة جيدة والتغلب علي نسيان ما تم مذاكرته والحافظ علي انتعاش الذاكرة : [١]

١ – مراعاة الحالة الصحية العامة .

٢ – معالجة العيوب الجسمية التى تعرقل التعلّم « قصر النظر – الزوائد الأنفية ... إلخ » .

٣ – توفير العوامل المحيطة من ضوء مناسب وحرارة معتدلة .

٤ – تكوين عادة للمذاكرة فى مكان واحد لا يستعمله الطالب فى غير المذاكرة حتى يرتبط المكان بالمذاكرة ويكون جلوسه إليه داعياً لها .

٥ – الإرتباط الزمانى بالمذاكرة بمعنى أن يختار الطالب وقتاً معيّناً للمذاكرة

---

(١) { Starch } Educational Psychogy بإختصار ، عن كتاب « مبادئ علم النفس التعليمى » أ . د / أحمد زكى محمد .

دون تغييره .

٦ – الحرص على بداية العمل فى المكان والزمان المحددين دون تردد فى اختيار المادة التى يبتدأ بها فلتكن محددة مسبقاً .

٧ – إتخاذ جلسة الإنتباه فى وضع معتدل حيث يساعد ذلك على تركيز الإنتباه .

٨ – العزم على أن يحفظ الإنسان ليتذكر وليس لمجرد القراءة السطحية ! .

٩ – إيجاد صلة بين ما يقرأه الطالب الآن وما سبق ، ليكوّن بذلك وحدة متصلة .

١٠ – إطالة فترة المذاكرة طولاً كافياً يسمح بالإنسجام فى العمل والتشبع به مع عدم الوصول إلى مرحلة التعب والإرهاق .

٨ - وهذه مقترحات أخري للكاتب والمفكر « هاري شو » [(١)] :

يقول د / هاري شو : « سوف تصبح الذاكرة التى يمكن الإعتماد عليها مصدر قوة لك طوال حياتك ، إن الوقت المناسب لكى تبدأ فى تنمية وتقوية ذاكرتك هو الآن عندما تحتاجها فى سعيك نحو الحصول على درجات أفضل ...

وفي أثناء سعيك نحو تدريب ذاكرتك اتبع تلك الخطوات :

١ – أوجد حافزاً معقولاً للرغبة فى التذكر .

٢ – صمم على التذكر .

٣ – خذ الوقت الكافى .

---

(١) ثلاثون طريقة لتحسين قدراتك – هارى شو – ترجمة وفيق مازن .

٤ – انظر بحق إلى ما تشاهده .

٥ – قله لنفسك « فى سرك » .

٦ – اكتبه بكلماتك أنت .

٧ – قله أو اكتبه مرة أخرى .

٨ – كرر العملية .

٩ – مرة أخرى .

١٠ – ومرة أخرى .

رابعاً : وفي الغذاء منشطات للذاكرة ومقويات للذكاء :

الغـذاء دواء :

إن أعظم دواء لا يسبب مضاعفات هو الغذاء السليم ، فقد خلق الله سبحانه وتعالى لنا صنوفاً متنوعة من الغذاء ومن بينها ما يفيد وبقوة فى تنشيط الذاكرة وتقوية النشاط الذهنى ، مثل الأطعمة التى تحتوى على ڤيتامين [ب] المركب حيث أن « له تأثير على تحويل المواد الكربوهيدراتية إلى مواد ناقلة للموجات العصبية داخل المخ فيزداد النشاط الذهنى » [(١)] .

ويوجد ڤيتامين [ب] المركب فى الفواكة والخضروات الطازجة والمنتجات الحيوانية والألبان وفى البقوليات .

كما أن لعنصر الحديد والفوسفور أهمية خاصة فى تقوية النشاط الذهنى « وتدعو منظمة الصحة العالمية إلى تناول الأغذية الغنية بالحديد لتفادى حالات ضعف التحصيل الدراسى ، وعدم النشاط الذهنى التى يعانى منها الأطفال عند نقص الحديد فى أجسامهم » [(٢)] .

(١) ، (٢) عن كتاب « تعلّم كيف تأكل » ، للدكتور / مصطفى عبد الرزاق نوفل .

« ومن دراسات جامعة كاليفورنيا فإن تناول الأغذية الفنية بالحديد والفوسفور قد تؤدى إلى تقوية الدورة الدموية ووصل الدم بقدر كاف إلى المخ مما يفيد فى تفادى حالات ضعف ذكاء الأطفال ، ولقد أشارت منظمة الأغذية والزراعة التابعة لهيئة الأمم المتحدة إلى أهمية عنصر اليود حيث يؤدى نقصه فى الطفولة إلى عدم اكتمال نمو المخ وتأخر النضج الذهنى » (١) ، ويوجد عنصرى الحديد والفوسفور فى الحبوب والفواكة والمنتجات الحيوانية والألبان والمكسرات والخضروات الطازجة .

وهناك أنواع أخرى تشتمل على كل ما ذكرناه من منشطات الذاكرة وأهمها :

١ - عسل النحل :

قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ **يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ** ﴾ (٢) .

وعن ابن عباس رضى الله عنهما عن رسول الله ﷺ أنه قال : « **الشفاء فى ثلاثة ، شربة عسل ، وشرطة محجم ، وكية بنار ، وأنهى أمتى عن الكى** » (٣) .

ويحتوى العسل على ڤيتامينات متنوعة مثل ڤيتامين [ب] المركب ، [ك] ، [هـ] وعلى حمض الفوليك وغيرها ، كما يحتوى على أنواع كثيرة من المعادن مثل الحديد والمغنسيوم والفوسفور والكالسيوم ، واليود

(١) عن كتاب « تعلّم كيف تأكل » ، للدكتور / مصطفى عبد الرزاق نوفل .
(٢) سورة النحل الآية « ٦٩ » .
(٣) رواه البخارى .

والنحاس وغيرها .. ويفضل تناول عسل النحل كمشروب مخففاً بالماء صباحاً بعد الإستيقاظ من النوم ، وقد كان يفعل ذلك النبى ﷺ .

٢ - الحبة السوداء :

قال رسول الله ﷺ : « **عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام [الموت]** » (١) .

والحبة السوداء هى ما نطلق عليها [حبة البركة] ، وهى تحتوى على عناصر هامة منها الحديد والفوسفور المنشطان للعقل والذاكرة ، وغيرهما من العناصر الأخرى الهامة والمفيدة للجسم .

ويمكن أن يوضع قطرات من زيت حبة البركة على أى مشروب دافئ ، أو يشرب مغلى حبة البركة فإن فيه النفع إن شاء الله تعالى .



(١) رواه البخارى .

الفصل الخامس
لطلبة الجامعات خاصة

أولاً : كيف يمكنك متابعة المحاضر وتسجيل المحاضرة بشكل جيد ؟!!

هناك شكوى تتكرر من طلبة الجامعات ألا وهى عدم إمكانية متابعة المحاضر أثناء المحاضرة والإستفادة منها بشكل جيد ، وإليك هذه المقترحات ، فهى سوف تساعدك كثيراً فى هذا الشأن إن شاء الله تعالى :

١ - تعلم أن تنصت بإصغاء :

كى تستفيد من المحاضرة بنسبة كبيرة عليك أن تنصت للمحاضر وتبدى إهتمامك بالمحاضرة ، خصوصاً إذا كان العدد قليل فى قاعة المحاضرات ، فإن المحاضر ينظر فى عيون الطلاب ليعلم منهم مدى الإصغاء ، والإنتباه فيستمد من تلك العيون استمراريته فى أداء المحاضرة وحيوية الكلام .

إن إنشغالك بأمور أخرى يضرك كثيراً ، وقد تظن أن المحاضر لا ينتبه إليك ... وقد يكون ذلك صحيحاً ... لكن فى معظم الأحوال كثير من المحاضرين لديهم الخبرة الكافية فى التعرف على الطالب المنشغل بالمحاضرة من غيره المشغول بغيرها مهما كان عدد الطلاب كبيراً .

٢ - لا تنشغل بالمحاضر عن المحاضرة :

بعض الطلاب ينظر أثناء المحاضرة إلى المحاضر نظرة فاحصة قد تطول ...

ويتأمل ملابسه ومظهره وطريقة مشيته على المدرج وحركات يده ... إلى غير ذلك من المظهر الشخصى فينصرف بذلك عن موضوع المحاضرة ولا يتمكن من متابعة المحاضرة متابعة مفيدة ، والبعض الآخر ينشغل بطريقة عرض المحاضر أكثر من انشغاله بالمحاضرة ويتتبع وقفاته ولازماته [١] ، حتى أنه حدث ذات مرة أن خرج أحد الطلاب بعد المحاضرة ليقول لزملائه الطلاب متعجباً ... أتعلمون كم مرة ذكر الأستاذ المحاضر كلمة « عندما » ؟!! ، لقد ذكرها [٣٠٠ مرة] ؟!! ، لقد جلس الطالب طوال المحاضرة يسجل عدد المرات التى يقول فيها المحاضر كلمة [عندما] حيث أنها كانت من الكلمات التى يكررها بدون أن يشعر ، وانشغل الطالب بهذه القضية التافهة عن موضوع المحاضرة الأصلى ، فبئس ما فعل ... .

٣ - احتفظ معك دائماً بأجندة للمحاضرات :

يدخل البعض قاعة المحاضرات مستمعاً فقط ولا يحمل معه أجنده يسجل بها المحاضرات ، ويحمل البعض الآخر ورقة يكتب فيها المحاضرة ... إن أفضل طريقة أن تحمل معك أجندة خاصة بالمحاضرات تحفظها من الضياع ، فالورقة محتمل أن تضيع أو تذهب هنا أو هناك ... .

ولكن يبقي سؤال : كيف تكتب المحاضرة خلف المحاضر ؟!! :

(أ) اكتب العناصر الرئيسية للمحاضرة والأفكار العامة ولا تضيع وقتك فى كتابة كل كلمة يقولها المحاضر أو أن تكتب سكناته وحركاته فذلك هو السفه بعينه !!! .

---

(١) ما يمكن أن يتكرر من كلمات على لسان المحاضر .

فقد أخذ صديق ذات مرة أجندة المحاضرات من آخر ليكتب محاضرة ، فوجد صديقه قد كتب : « دخل الدكتور المحاضرة ووقف قليلاً ينظر إلى الطلاب ... ثم قام بخلع ساعته ووضعها على المنضدة أمامه ... ثم قام بخلع النظارة وأخرج من جيبه منديلاً وقام بمسحها ... » !!! .

بالله عليك صديقى الطالب العزيز أهذه محاضرة ؟!! ، أم أن هذا خداع للنفس وتضييع للوقت ... ثم هو ندم بعد ذلك ... .

(ب) اختصر بدون استخدام رموز مبهمة ، إن استخدام رموز مبهمة للدلالة على شيء ما يريده المحاضر قد تظن أنك لن تنساها ... ذلك ليس أسلوباً سليماً. .. ومن التجربة أنت غالباً ما تنسى هذه الرموز ، ثم تصبح المحاضرة غير مكتملة لديك ولا تستطيع فهمها ، لا مانع من أن تقلل عدد الكلمات فى المحاضرة أثناء الكتابة ... تعلّم هذا فهذا أمر جيد يعينك كثيراً على تدوين النقاط المهمة فى المحاضرة فى وقت وجيز .

٤ - دوّن المحاضرات فور وصولك للمنزل :

بعد أن تصل إلى منزلك وتأخذ قسطاً من الراحة اشرع فى تدوين المحاضرات بشكل جيد فى أجندة خاصة بذلك ، وإياك أن تسوّف وتؤجل ذلك الأمر ، فى اليوم الأول من سماعك المحاضرة أنت تقريباً تذكر ٩٥ ٪ منها ، وبعد مرور يوم بعدها تنقص النسبة إلى النصف ، وبعد مرور ثلاثة أيام بعد ذلك قد تكون نسيتها تماماً ، فأولى أن تكتبها وأنت تذكرها فسوف تثبت فى ذهنك .

٥ - ناقش المحاضرة مع المحاضر :

إن أسلوب الإلقاء والإستماع هو أقل الأساليب فى الجودة للحصول على

التعلم وللتقليل من سلبياته ومحاولة إعطاءه نسبة أكثر للنجاح ينبغى تحويله إلى أسلوب الحوار أو المناقشة ، فالحوار أو المناقشة تنعش جو المحاضرة وتزيد من استيعاب الطلاب وتجعل الطالب أكثر قدرة على فهم ما يريده أستاذه ، هذا فضلاً عن العلاقة الطيبة – المرغوب فيها – والتى تنشأ بين المعلم وتلاميذ والتى يستفيد منها الطالب بشكل كبير إن أحسن استغلالها .. .

٦ - ناقش المحاضرة بعد ذلك مع زملاءك ثم مع نفسك :

إن مناقشة المحاضرة مع زملائك ترشدك إلى ما تم فقده من معلومات أثناء المحاضرة نفسها ، كما ترشدك أيضاً إلى أشياء قد تكون نسيتها أو فهمتها بطريقة خاطئة أو لم تسمعها بشكل جيد ، كما أنها تساعدك على تثبيت المعلومة لديك ...

٧ - لا تقتصر علي المحاضرة :

ليكن لديك إطلاع خارجى ، ولتقرأ الموضوع من مراجع ومصادر أخرى فإن ذلك سوف يساعدك كثيراً على تفهم المقاصد الكبرى والأهداف العامة للموضوع ، وسيجعل عقلك أكثر قدرة على إدراك المعانى والغوص فيها ، ويزيد قدرتك ويعلو شأنك عند أساتذتك ، فيقدّرونك ويحترمونك .

ثانياً : كيف يمكنك إعداد بحث بشكل جيد ؟!! :

يحتاج الكثيرون من طلاب الجامعات إلى إعداد بحوث – علمية أو تربوية– وكذلك طلاب الدراسات العليا ، وإعداد البحوث أو الرسائل العلمية أمراً ليس سهلاً ، كما أن له قواعد وأصول ، ولا شك أن الموهبة الربانية تمثل جزءاً كبيراً فى هذا الموضوع ، فكثير من الباحثين لديهم الموهبة والقدرة الفائقة فى البحث واستخلاص الحقائق والوصول إلى أغوار النتائج ، ولكن هذا لا يعنى

أن الشخص العادى لا يستطيع أن يقدم بحثاً أو رسالة جيدة ، فإذا فهمت معنى البحث وطرق كتابته وإعداده فسوف تستطيع – وبدرجة كبيرة – إعداد بحث جيد إن شاء الله تعالى .

ونتعرض أولاً لمعنى البحث أو الرسالة فنقول أن البحث : [عبارة عن تقرير عن عمل ما قام به الباحث مؤيداً بالأدلة الوافية] ، فالبحث هو تقرير ، والتقرير قول يصف عمل ما قام به الباحث ، ويعرّف هارى شو التقرير فيقول : « التقرير هو بيان يصف بتفاصيل وافية حادثة ، موقفاً أو ظرفاً معيناً ... » .

ولا شك أن البحوث تختلف فى طبيعتها حسب محتواها ، والهدف الذى أعدت له لكن هناك قواعد عامة يجب اتباعها حتى تضمن الوصول إلى بحث جيد أو رسالة علمية جيدة .

ونحن نتعرض هنا بإيجاز لأهم وأجلّ هذه القواعد عسى الله أن يفتح بها قلوب الباحثين وينوّر بها عقولهم ، فيقبلوا على البحث بروح عالية وعقل مستنير :

١ - ليكن لديك تقدير صحيح لقدراتك :

ولتحقيق هذا الأمر عليك أولاً أن تعرف ماذا تحب وماذا تكره من المواضيع المختلفة ولتسأل نفسك هذه الأسئلة :

- هل الموضوع الذى اخترته يناسبنى ؟! .
- هل أحبه ؟ هل أنا شغوف بالبحث فيه ؟! .
- هل أستطيع أن أجمع مادته العلمية بشكل جيد ؟! .

فإن كانت الإجابة نعم على كل هذه الأسئلة فتقدم للبحث وتوكل على

الله فقد أدركت نصف النجاح ، وإن كانت غير ذلك فعليك بالبحث عن موضوع آخر واصرف نظرك عن هذا الموضوع ، فلن تستطيع أن تقدمه بشكل جيد إلا إذا تغيرت مواقفك السابقة .

٢ - اعرف بالضبط ماذا تريد :

عليك أن تعرف بالتحديد ما المطلوب منك فى هذا البحث أو ماذا ينبغى أن تقدم فيه ؟ ، كم سوف تجعل عدد صفحاته ؟ ما الجوانب الجديدة التى تريد أن تطرقها فى هذا البحث والتى لم يتعرض إليها من سبقوك فى كتابة مثل هذا البحث ؟! ، هل تريد أن تصل من وراء هذا البحث إلى إثبات شيئ معين أنت مقتنع به ؟!! .

إن عليك أن تدرك أن البحث هو بنفس معنى الكلمة « بحث » ، وليس « إثبات أو برهان » ، فأنت تبحث عن الحقيقة ولا تبحث عن إثبات حقيقة معينة أنت تدركها أو تقتنع بها مسبقاً ، فذلك موضوع آخر غير البحث .

حتى تكون منصفاً ابحث وتحرى واقرأ الرأى والرأى الآخر وحاول أن تصل إلى كل ما كتب فى هذا الموضوع – موضوع البحث – واقرأ بعناية ، واترك لعقلك العنان حتى يغوص فى أعماق الأفكار فيستخلص بعد ذلك النتائج والحقائق نقية من الأهواء الشخصية نقاء الذهب من الشوائب والعلائق الأخرى .

٣ - اتبع إرشادات أستاذك :

أستاذك المشرف على رسالتك ، أو الذى كلفك ببحث معين ، هذا الأستاذ أكثر منك خبرة بالمواضيع المطلوب البحث فيها ، أو التى لم تستوفى أو

التى تحتاج إلى تعديل وتنظيم وإعادة ترتيب ، ويرى البعض أن الأولى أن تجعل أستاذك يختار لك الرسالة وموضوعها ، ولست ممن يعارض ذلك الرأى معارضة تامة ، ولكن خذ بارشادات أستاذك وحاول قدر استطاعتك الإستفادة بها، بشرط أن يكون لديك ميل وحب للموضوع وشغف به وأن تشعر بأهميته وتشرف وتعتز بأن ينسب إليك شيئ مثله .

٤ - اجعل بحثك شيقًا وجذابًا :

يضع خبراء المناهج شرطاً أساسياً للمنهج الجيد ، وهو أن يكون شيقاً وجذاباً لا يستدعى الملل عند قراءته ، وقد يحتوى بحثك على معلومات هامة ومفيدة لكن أسلوبك يخطئ الطريق إلى القلوب ، فتعلّم كيف تصل إلى العقول والقلوب وتمسك بتلابيبها حتى إذا قرأ بحثك شخص ما قفز بعينيه فوق السطور ليتطلع إلى ما ورائها .

٥ - حاول أن تضيف جديداً :

يصبح البحث أو الرسالة ذا قيمة عالية بإضافته شيئاً جديداً وعملياً ، ومن المعلوم أن أى بحث لابد أن يضيف شيئاً للعمل ، ولكن اجعل لبحثك سمتاً خاصاً مميزاً ، اجتهد فى ذلك ، ودائماً الشيئ العملى هو ما يلاحظة الناس ويستوقف أنظارهم ويحذب انتباهاتهم ، واعلم أن كل قول لا ينبنى عليه عمل فهو تكلّف ، وانظر فى آراء الغير ومحصّها ، ليكن لديك القدرة على النقد ، تعلّم ذلك ، اقرأ فى هذا الموضوع ، ولا أقصد النقد من أجل النقد فحسب ، بل من أجل معرفة أوجه القصور والخلل ومن أجل توسيع المدارك والعقول ومحاولة الإصلاح والوصول إلى مستوى الكمال البشرى أو مستوى الإحسان الذى كتبه الله تعالى عل كل شيئ .

٦ - تأكد من سلامة اللغة وصحة المعلومات :

قد يكون موضوع البحث بعيد عن اللغة كمادة ، ولكن هل يليق بباحث جامعى أو طالب دراسات عليا أن تكون لديه أخطاء لغوية ؟!! ، إن اللغة لا تمثل مادة للكتابة أو التخاطب فحسب ، إنها روح المجتمع وثقافته وحضارته وتاريخه ، إن لغتنا خاصة هى لغة الكتاب العظيم [القرآن الكريم] ، وصحة المعلومات تعدل فى أهميتها صحة اللغة التى كتبت بها أو تزيد فلتكن مصادرك موثقة ، وبياناتك صحيحة وواضحة .



أنت والإمتحانات
كيف تحصل على الدرجة النهائية في الإمتحان ؟!!

كى تحصل على الدرجة النهائية فى الإمتحان فإن عليك بعد الأخذ بالأسباب والمذاكرة الجادة والتوكل على الله أن تتبع هذه الإرشادات :

١ – كن هادئاً ودع التوتر جانباً .

٢ – اقرأ ورقة الإختبار بدقة ولا تجيب إلا عما هو مطلوب منك .

٣ – ضع خطة للإجابة على كل سؤال وابدأ بما تستسهل من الأسئلة .

٤ – اكتب بخط واضح ومقروء حبذا لو كان جميلاً .

٥ –كن دقيقاً فى إجابتك وواضحاً ومختصراً وتجنب الإستطراد فى غير فائدة.

٦ – أحضر معك جميع الأدوات التى تحتاجها ولا تلجأ إلى غيرك لتأخذ أدواته المدرسية .

٧ – تأكد أن كراسة الإجابة كافية فنظّم إجابتك على عدد ورق الإجابة إن كان الإختبار يحتاج لإجابات مطولة .

٨ – لا تستخدم الآلة الحاسبة فى الحسابات السهلة ولا تستخدمها إن لم تكن تجيد استخدامها ، وإن كانت المادة مما توجب استخدام الآلة الحاسبة فعليك بالتدريب الكافى قبل الإمتحانات .

٩ – احذر أخطاء القلم الغير مقصودة ، إن نقطة يضعها القلم من غير قصد تجعل العدد ٥ = ٥٠ أو شرطة غير مقصودة تجعله – ٥ وفى هذا مافيه

من الخطأ والإنحراف عن الصواب .

١٠ – اكتب فى « مسودة » خاصة بورقة إجابتك كل عملياتك الحسابية وغيرها الهامشية ولا تكتبها فى أى مكان آخر .

١١ – راجع كل سؤال بعد الإجابة عليه وقارن بين الإجابة والسؤال لتدرك أن الإجابة لم تنحرف قليلاً عن مقصود السؤال .

١٢ – فى مادة الرياضيات أو غيرها من العلوم التطبيقية قم بكتابة القانون أو القاعدة أولاً ثم قم بتطبيق القانون بعد ذلك .

١٣ – ليكن لديك علم مسبّق بنظام الإختبار وطريقة التقييم وإعطاء الدرجات وتوزيعها على الأسئلة .

١٤ – ليلة الإمتحان نم نوماً كافياً ولا تقم بأى مجهود لم تتعود عليه من قبل ولا حتى التمرينات الرياضية إن لم تعتد ممارستها من قبل .

١٥ – لا تكثر ليلة الإمتحان من شرب الشاى أو القهوة أو الحلبة فكلها مدرات للبول وليس لديك وقت لتضيعه .

١٦ – فى أسئلة الصواب والخطأ اكتب العلامة واضحة ، وإن لم تعرف الإجابة فالأفضل ألا تكتب شيئاً حتى وإن كان ذلك لا ينقص شيئاً من درجاتك الأخرى ، حيث أن بعض الإجابات الخاطئة تغير الحالة المزاجية للمصحح ويؤثر ذلك فى تقدير الدرجات .

١٧ – فى الإجابة على أسئلة المقال اجعل قلب الموضوع بخط مميز ولا تسهب وتطيل كثيراً فى الإجابة وحبذا لو جعلت إجابتك معنصرة ومرقمة .

١٨ – قم بمراجعة الإختبار كله بعد الإنتهاء من الإجابة .

المراجع

١ – القرآن الكريم .

٢ – صحيح مسلم شرح النووى

٣ – إحياء علوم الدين ، الإمام / أبى حامد الغزالى .

٤ – أدب الفتوى ، الإمام / ابن الصلاح الشهرزورى .

٥ – الجواب الكافى ، الإمام / شمس الدين بن قيم الجوزية .

٦ – الطب النبوى ، الإمام / شمس الدين بن قيم الجوزية .

٧ – نحو صحوة إسلامية فى مستوى العصر ، أ / فتحى يكن .

٨ – أساسيات علم النفس ، د / إبراهيم وجيه محمود .

٩ – مبادئ علم النفس التعليمى ، د / أحمد زكى محمد .

١٠ – كيف تكتب بحثاً أو رسالة ، د / أحمد شلبى .

١١ – ثلاثون طريقة لتحسين قدراتك ، د/ هادى شو ، ترجمة / وفيق مازن .

١٢ – تعلّم كيف تأكل ، د / مصطفى عبد الرازق نوفل .

١٣ – لكل داء غذاء ، د / حسن فكرى .

فهرس

